



General | | Actualitzat el 21/05/2021 a les 07:10

7 esmorzars o berenars sans i saludables

Deliciosos i nutritius

[inicentrareport]No saps què preparar-los per **esmorzar o berenar**? Estàs cansat/da que sempre mengin el mateix? Vols idees noves **sanes i saludables**?

T'hem preparat un recull de les millors receptes per a totes les edats, aptes a partir de la introducció de tots els al·lèrgens (<https://www.criar.cat/noticia/346/introduir-aliments-descarrega-taula>) i també ideals per BLW.

[GotaVerdaPle]**Rodones de maduixa:** La Raquel Orgilés Vila, una mare a qui li agrada cuinar i comparteix receptes al seu compte d'instagram, ens ha preparat unes rodones de maduixa.

Només et cal: 70 ml. de beguda de civada, 35 grs, flocs de civada, 4-5 panses, 1/2 plàtan i 1 ou. A banda les maduixes, una rodanxa per cada rodoneta. Cal triturar tots els ingredients menys la maduixa i en una paella a foc baix preparar les rodonetes volta i volta, una vegada la rodoneta estigui feta per una banda cal posar-hi una rodanxa de maduixa i tapar-ho amb una altra rodona.

És una recepta senzilla de fer i apta per BLW.

(https://www.instagram.com/reel/CO-XtMJKF0s/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Ver esta publicación en Instagram(https://www.instagram.com/reel/CO-XtMJKF0s/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)



Una publicació compartida de Criar.cat (@criarcat) https://www.instagram.com/reel/CO-XtMJKF0s/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading

[GotaVerdaPle]**Nius de Civada i ametlla:** Una mica més elaborada, però es pot fer sense haver de donar la forma de niu. Ens la fa la Myrto Kalle, una altra mare que fa receptes gregues i saludables.

Només et cal: 70 grs d'oli de coco, 50 grs de xocolata negra, 40 grs d'ametlles laminades, 70 grs de flocs de civada, 40 grs de coco ratllat, 2 cullerades de cacau pur, 8 motlles de paper per fer magdalenes. Cal escalfar a foc baix l'oli de coco, la xocolata i el cacau. Barrejar bé tots els ingredients secs i afegir la barreja d'oli de coco. Guardar bé a la nevera uns 3-4 minuts.

https://www.instagram.com/p/CNEpjqpFjiU/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading



Ver esta publicación en Instagram
(https://www.instagram.com/p/CNEpjqpFjiU/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)
(https://www.instagram.com/p/CNEpjqpFjiU/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

[GotaVerdaPle]Creps de pera amb cacauets i panses: Receita senzilla de la Raquel Orgilés Vila. Només cal barrejar tots els ingredients: 200 grs d'oli d'oliva, 80 grs de cacauets torrats, 80 grs de farina d'espelta, 170 ml de beguda vegetal, 200 grs de pera, 50 grams de panses i un ou.



(https://www.instagram.com/p/CNPDlzkFwut/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Ver esta publicación en Instagram

(https://www.instagram.com/p/CNPDlzkFwut/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)

(https://www.instagram.com/p/CNPDlzkFwut/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

[GotaVerdaPle]**Galetes de cereals:** Molt senzilles de fer. Hi ha diverses maneres de fer-les. Nosaltres les hem fet amb civada, clara d'ou i plàtan, tot barrejat i al forn fins que estiguin ben torradetes (uns 15 minuts). Hi ha persones que hi posen pera, xocolata, panses o altres condiments.

També hi ha l'opció de triturar-ho tot i fer-ho en format pastís afegint llevat en pols per tal que pugui la massa.



(https://www.instagram.com/reel/CII8c8AF1Sv/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Ver esta publicación en Instagram

(https://www.instagram.com/reel/CII8c8AF1Sv/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)

(https://www.instagram.com/reel/CII8c8AF1Sv/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)



[GotaVerdaPle]**Pastís de carbassa:** Sa i saludable. Es pot substituir el sucre per plàtans madurs. És una recepta de la Myrto Kalle. Es necessita una tassa de puré de carbassa (mitja carbassa tallada i cuinada al forn uns 180 graus 20-25 minuts), 5 plàtans madurs, 1/4 tassa d'oli de coco, 2 ous, 3 cullerades en total de barreja d'espècies (canyella, gingebre, nou moscada, vainilla), 1/2 cullerada de sal 1/2 cullerada de bicarbonat sodi, 1 1/3 tasses de farina de blat integral.

Cal preescalfar el forn a 170 graus, en un vol preparar la barreja i cuinar-ho al forn entre 60-70 minuts o fins que un escuradents inserit surti net. Deixeu-ho refredar abans de tallar i podeu tenir berenar o esmorzar per un parell de dies.

https://www.instagram.com/reel/CJX6WWGKAcm/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading

Ver esta publicación en Instagram

https://www.instagram.com/reel/CJX6WWGKAcm/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading



Una publicació compartida de Criar.cat (@criarcat)
(https://www.instagram.com/reel/CJX6WWGKAcm/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

[GotaVerdaPle]**Panets casolans:** Una recepta senzilla que podeu preparar amb la família. 130 grams de farina, 130 grams de iogurt natural, llevat en pols si la farina no en porta i un ou (opcional), tot plegat triturat i amb farina s'amassa fins a fer unes boletes.

Es pot posar a dintre les boletes el que més us agradi: nous, formatge, xocolata, panses...17 minuts al forn a 200 graus i a berenar.

(https://www.instagram.com/p/CGFV8zJIY2v/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Ver esta publicació en Instagram

(https://www.instagram.com/p/CGFV8zJIY2v/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)



Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)
(https://www.instagram.com/p/CGFV8zJIY2v/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

[GotaVerdaPle]**Porridge de civada:** Es fa amb 200 ml de llet vegetal, de vaca o aigua, es posa a escalfar al foc. Si es fa amb aigua hi ha persones que hi posen una closca de taronja o bé vainilla. Quan comença a arrancar el bull s'hi posa flocs de civada (4 cullerades), i es cuina a foc molt lent durant 2 minuts sempre remenant. Quan estigui fet es deixa reposar un minut. S'hi pot posar canyella, fruita fresca o secs, mel...etc. En aquest compte d'Instagram hi tens receptes per inspirar-te (<https://www.instagram.com/porridgelab/>) .

[ficentrareport]
[enquestaregistre]